



さば缶と切り干し大根の中華和え

〈材 料〉

さばの水煮缶	1個
切り干し大根	20g
カットわかめ	2g
小松菜	1株
酢	大さじ3
砂糖	大さじ1
醤油	小さじ1
ごま油	小さじ2
白ゴマ	大さじ1
おろし生姜	小さじ1/2

〈作り方〉

- ①切り干し大根はさっと水洗いをして絞り、キッチンばさみで食べやすい長さに切る。小松菜は1cmに切る。
- ②ボウルにさば水煮を缶汁ごと入れ、身を食べやすい大きさにほぐす。
- ③切り干し大根、カットわかめ（乾燥のまま）、小松菜、調味料を加えて混ぜ、20分以上おいてなじませる。



切り干し大根は、乾燥させることで栄養が凝縮され、カルシウム・鉄分・食物繊維・カリウムなどが生の大根より格段に豊富になり、特にカルシウムは20倍以上、食物繊維は約21倍と豊富で、便秘解消やむくみ・高血圧予防に役立ちます。水戻しで栄養が流出しないよう、戻し汁ごと使ったり、水戻しせずに調理するのがおすすめです。

サバ缶は、DHA・EPA（オメガ3脂肪酸）、たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、鉄分、ビタミンB群などが豊富で、骨の健康、貧血予防、脳機能維持、生活習慣病予防に効果が期待できる栄養満点の食品です。

※1/4分※熱量137Kcal タンパク質9.4g 脂肪7.8g 食物繊維 1.7g 塩分0.8g